



Escala de Autoestima de Rosenberg

La Escala de Rosenberg es un test de autoestima que permite detectar si tienes baja autoestima. Esta evaluación se basa en 10 afirmaciones, y tienes que contestar a ellas lo más sinceramente posible de acuerdo a la siguiente escala:

1: Muy en desacuerdo

2: En desacuerdo

3: De acuerdo

4: Muy de acuerdo

Recuerda, es fundamental que contestes lo más sinceramente posible.

1. Me siento una persona tan valiosa como las otras.
2. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.
3. Creo que tengo algunas cualidades buenas.
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.
5. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.
7. En general me siento satisfecho conmigo mismo.
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo.
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.
10. A veces pienso que no sirvo para nada.

Corrección:

- De las frases 1 al 5, las respuestas 1 a 4 se puntúan de 4 a 1. Es decir, a la inversa. *Ejemplo: si a la frase número 1 le pusiste un 4, tienes que contar un 1.*
- De las frases 6 al 10, las respuestas 1 a 4 se puntúan de 1 a 4.

Resultados:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, considerada como autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.